

Piccola Meditazione del Giardino Segreto

(Meditazione tratta dal protocollo Mindfulness per bambini “Il Fiore Dentro, Erickson Editore)

Sdraiamoci a terra, poggiamo la schiena al pavimento e le manine sulla pancia vicino all’ombelico. Ti parlerò lentamente, tu non dovete fare altro che concentrarti su quello che ti dirò.

Quando ti senti pronto chiudi gli occhi dolcemente e porta l’attenzione sul respiro. Fai alcuni respiri in modo naturale, senza forzare la respirazione. Respira.

Segui per un momento il tuo respiro. Senti come vanno su le tue mani quando l’aria entra e la pancia si gonfia e come vanno giù quando l’aria esce e la pancia si sgonfia.

Nota come la tua pancia va su, si ferma... e poi torna giù e si ferma. Non cercare di modificare il respiro.

Osserva il respiro andare su e giù nel petto e nella pancia. Il respiro si muove dentro e fuori. Dentro e fuori.

E così, mentre osservi il tuo respiro e la tua pancia che va su e giù, in questo preciso momento, proprio qui e proprio ora, sei arrivato nel tuo Giardino Segreto....

Nota come si sta nel Giardino Segreto, c’è calma e calore e ci si sente tranquilli. Questo è un giardino tutto tuo, è dentro di te, e ci puoi tornare ogni volta che lo desideri, anche quando ti senti triste, arrabbiato, stanco o annoiato semplicemente chiudendo gli occhi e concentrandoti sul respiro.

Osserva il tuo respiro profondo e lento... profondo e lento... Come si sta bene nel Giardino Segreto...

Rimani ancora un pochino, assaporalo fino in fondo e quando sei pronto, piano piano apri gli occhi.

Ora apri gli occhi.

Hai visto che bel posto che è il tuo Giardino Segreto? Puoi andarci tutte le volte che vuoi e restarci quanto ti piace.